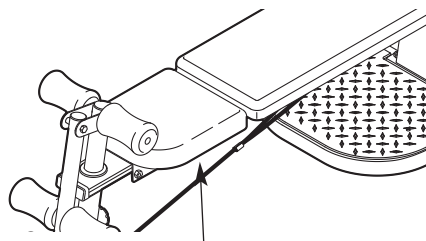


Modell-Nr. WEEVSY59430

Serien-Nr. _____

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



Aufkleber mit Serien-Nr.
(unter dem Sitz)

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

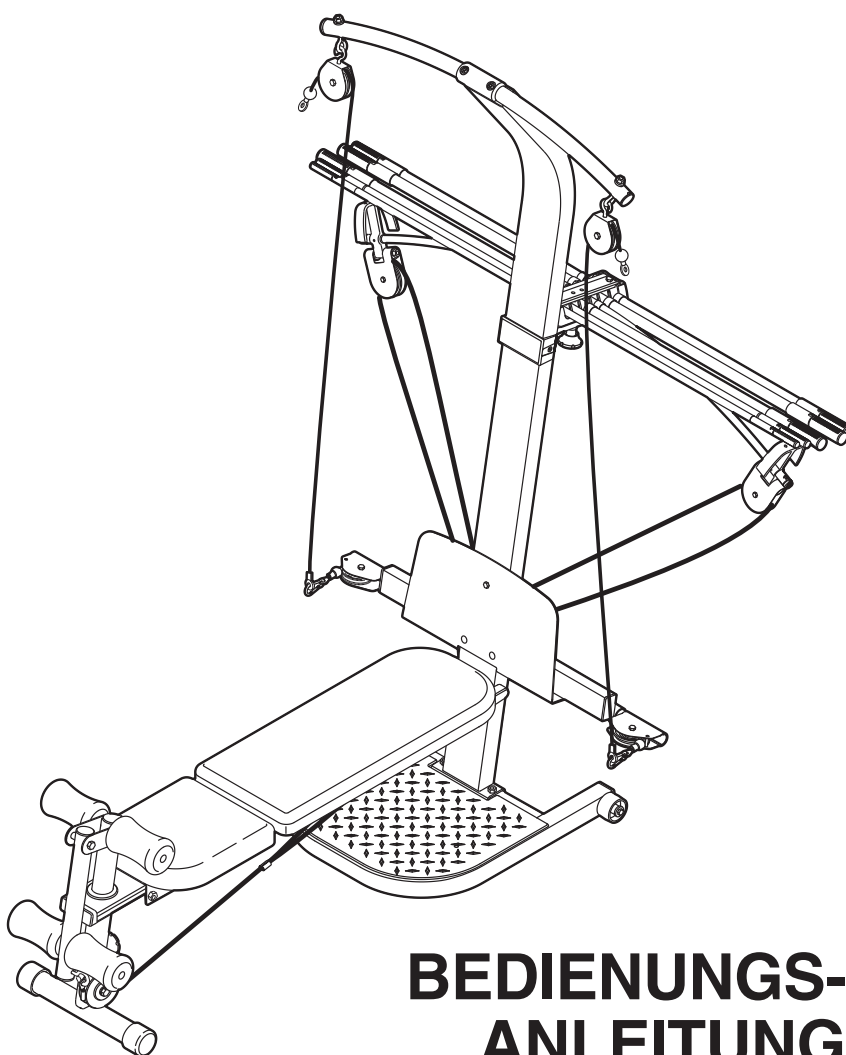
Unsere Bürozeiten sind von
10.00 bis 15.00 Uhr.

HC-Klasse Fitness-Produkt

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

CROSS BOWTM by WEIDER LEGEND



BEDIENUNGS- ANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

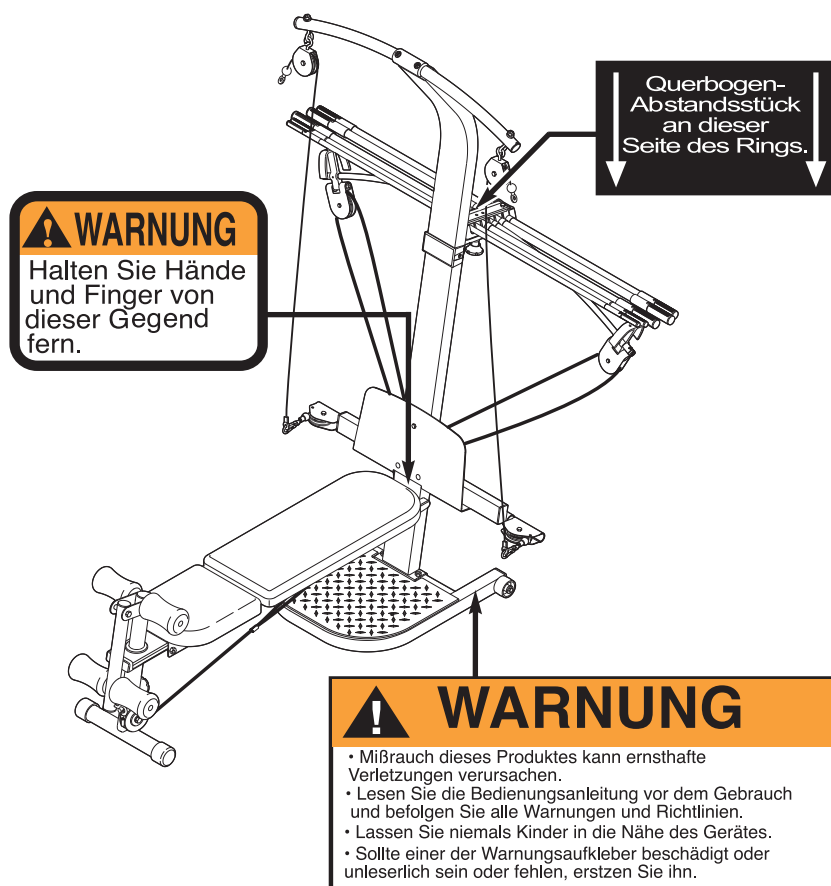
DIE WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
EINSTELLUNG	13
KABELDIAGRAMM	16
TRAININGSRICHTLINIEN	17
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

DIE WARNUNGSaufkleber ANBRINGEN

Die hier gezeigten Aufkleber sind schon am Widerstandssystem angebracht. Finden Sie die Aufkleber die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diese auf die Widerstandssystem, wobei Sie die englischen Aufkleber bedecken.

Sollten die Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlosen Ersatz-Aufkleber (siehe Rückseite dieser Bedienungsanleitung). Bringen Sie den Ersatzaufkleber an der gezeigten Stelle an.



WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um das Risiko ernsthafter Verletzung zu reduzieren, lesen Sie die folgenden wichtigen Vorsichtsmaßnahmen bevor Sie das Widerstandssystem in Betrieb nehmen.

1. Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung sind, bevor Sie die Widerstandssystem benutzen. Benutzen Sie die Widerstandssystem nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.
2. Der Eigentümer dieses Geräts ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des Widerstandssystems hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Das Widerstandssystem ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Benutzen Sie das Widerstandssystem nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
4. Benutzen Sie das Widerstandssystem nur auf ebenem Boden. Decken Sie den Boden unter dem Widerstandssystem zum Schutz mit einer Unterlage ab.
5. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind bevor Sie die Widerstandssystem benutzen. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.
6. Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von des Widerstandssystem fern.
7. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
8. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während des Trainings immer Sportschuhe.
9. Die Lat-Turm-Querstange ist nicht vorgesehen für Hochzieh-Übungen. Hängen Sie nicht von der Querstange.
10. Die Widerstandssystem ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 136 kg, erträgt.
11. Ziehen Sie nur am unteren Rollenkabel während Sie auf der Bank sitzen oder auf der Basisplatte stehen. Ziehen Sie nur an den oberen Rollenkabeln während Sie auf der Bank sitzen, mit der Bank in einer der drei Positionen nahe der Säulenbasis, oder während Sie auf der Basisplatte stehen.
12. Das Widerstandssystem ist zum Benutz mit dem inbegriffenen Widerstand entworfen. Benutzen Sie das Widerstandssystem nicht mit jeglicher anderer Art von Widerstand.
13. Wenn Sie den Widerstand vermehren, müssen sich beide Ende des Querbogens unter den zwei "U"-Kanälen befinden. Vermehren oder entfernen Sie nur je ein Querbogen zur selben Zeit von den "U"-Kanälen.
14. Vermeiden Sie den Bereich um die "U"-Kanäle während das Widerstandssystem in Betrieb ist. Vermehren oder entfernen Sie keine Querbogen von den "U"-Kanälen während das lange Kabel rausgezogen ist.
15. Stellen Sie die Querbogen-Montage immer zur horizontalen Position und achten darauf, dass der Ausgleichsknopf gesichert ist bevor Sie das Widerstandssystem benutzen.
16. Achten Sie darauf, dass die Ringe an den Querbogen gegen das Querbogen-Abstandsstück gedrückt sind bevor Sie das Widerstandssystem benutzen.
17. Achten Sie darauf, dass der Lagerknopf jedes Mal wenn Sie das Widerstandssystem benutzen angebracht und festgezogen ist.
18. Achten Sie darauf, dass sich die Kabel immer auf den Rollen befinden. Sollten sich die Kabel verhaken während Sie trainieren, unterbrechen Sie sofort das Training und versichern sich, dass sich die Kabel noch auf den Rollen befinden.
19. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf zu trainieren und machen Sie Abkühlübungen.

⚠️ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

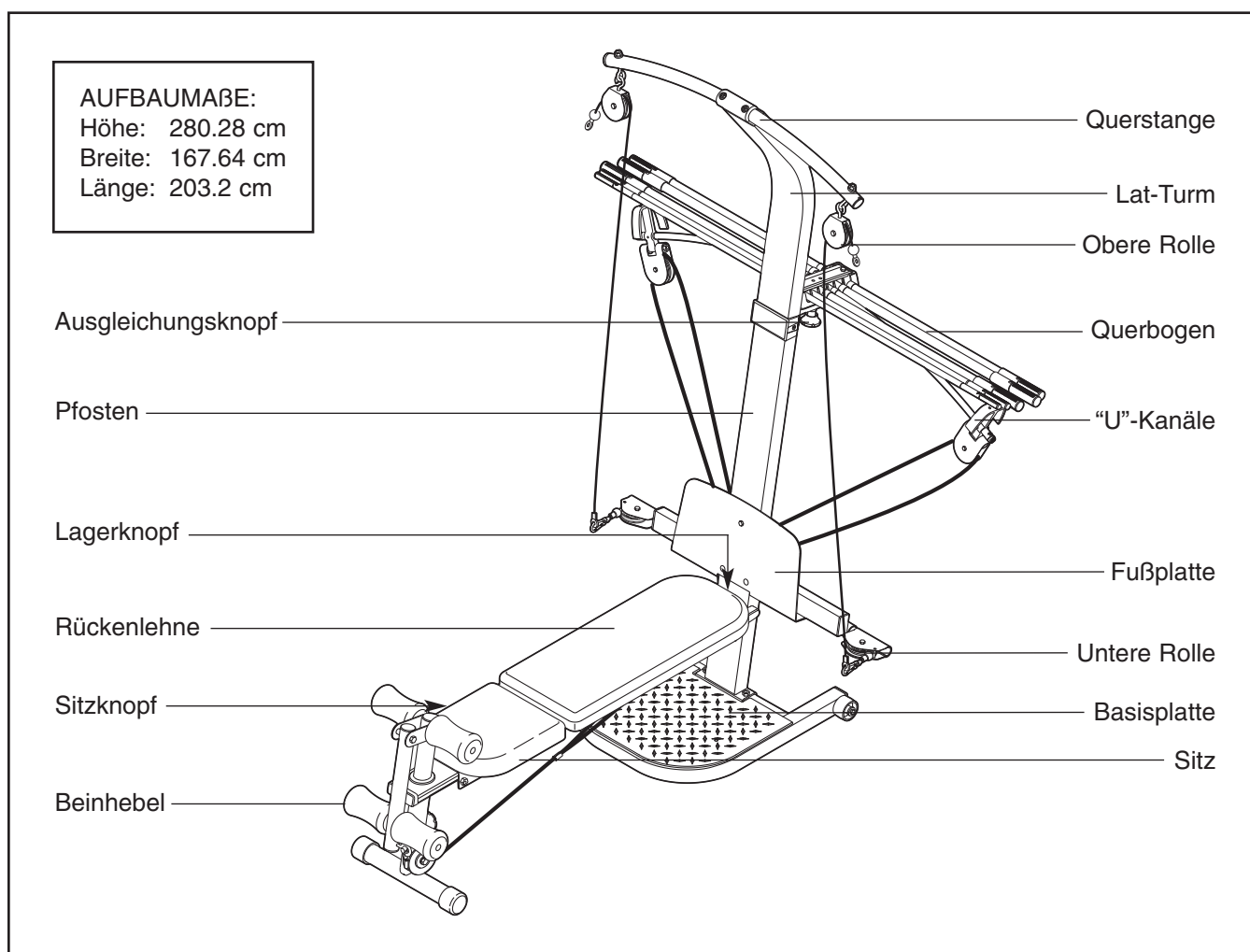
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns, dass Sie sich für das innovative CrossBow by WEIDER™ LEGEND Widerstandssystem entschieden haben. Das Widerstandssystem bietet Ihnen durch die Auswahl von Stationen die Möglichkeit jede Hauptmuskelgruppe Ihres Körpers zu trainieren. Ob es Ihr Ziel ist Ihren Körper in Form zu bringen, Ihre Muskeln zu vergrößern und zu stärken, oder ob Sie Ihr Herz-Kreislauf-System verbessern wollen, das Widerstandssystem wird Ihnen helfen Ihre speziell gewünschte Ziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgend-

welche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEV-SY59430. Die Seriennummer kann auf einem am Widerstandssystem angebrachten Aufkleber gefunden werden (siehe Deckblatt dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Arbeit!

Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, jedem Leser es zu ermöglichen dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Jedoch gehören zu dieser hochentwickelten Einrichtung viele kleine Teile. Man braucht Zeit, um das Gerät zu montieren. Wenn man sich etwas Zeit nimmt und bei guter Laune bleibt, dann ist die Montage recht einfach.

Before beginning assembly, carefully read the following information and instructions:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst weg, wenn das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg.
- **Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.**
Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort

finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.

- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile Zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.

Zur Montage braucht man den beigefügten Inbusschlüssel und werden folgende Werkzeuge (nicht inbegriffen) gebraucht:

- **zwei verstellbare Schlüssel** 
- **einen Gummihammer** 
- **einen Schraubenzieher** 
- **einen Kreuzschraubenzieher** 
- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline, und Seifenwasser.**

Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Ratschenschlüsselsatz.

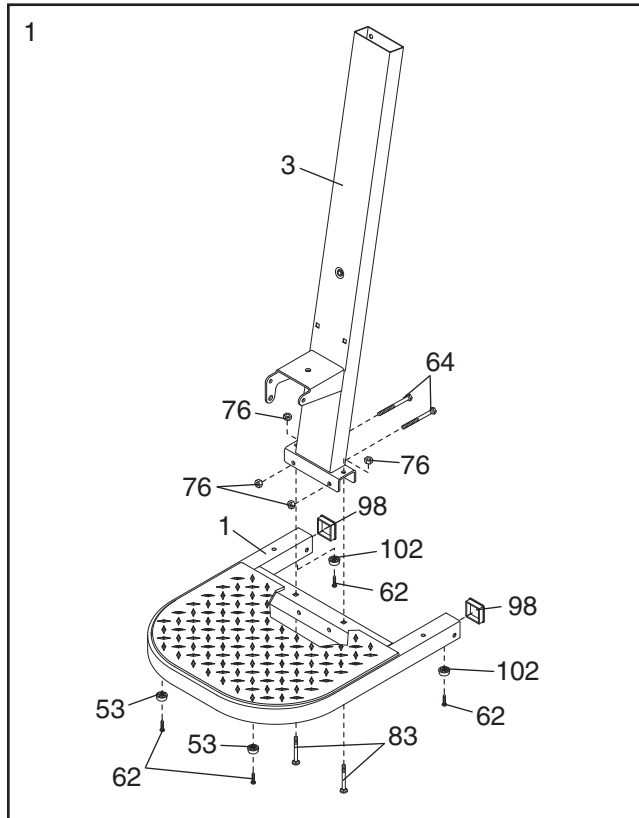
1.

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie die umrandete Information oben sorgfältig durch.

Drücken Sie zwei 50mm quadratische Innenkappen (98) in die Basis (1).

Befestigen Sie zwei Plastikfüße (53) und zwei große Plastikfüße (102) an die Basis (1) mit vier M4 x 16mm Schrauben (62).

Befestigen Sie die Säule (3) an die Basis (1) mit zwei M10 x 66mm Einsteckbolzen (83), zwei M10 x 72mm Bolzen (64) und vier M10 Nylon-Verschlussmutter (76), wie gezeigt. **Anmerkung: Dieser Vorgang ist leichter durchzuführen wenn die Säule und Basis auf die Seite gekippt sind.**



2. Befestigen Sie ein Rad (31) an die Außenseite der Basis (1) mit einem M10 x 108mm Bolzen (81), drei M10 Unterlegscheiben (75) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern nicht zu fest an; das Rad muss sich leicht drehen können.**

Befestigen Sie das andere Rad (nicht gezeigt) auf die gleiche Weise.

3. Drücken Sie eine 38mm x 64mm Innenkappe (41) in jedes Ende des Querrohrs (11).

Richten Sie das Querrohr (11) so aus wie gezeigt, mit den geschweißten Rohren unten. Befestigen Sie die Fußplatte (23) und das Querrohr an die Säule (3) mit zwei M10 x 143mm Einsteckbolzen (73), zwei M10 Unterlegscheiben (75) und zwei M10 Muttern (47). **Stecken Sie noch keinen Bolzen oben in das Loch in der Fußplatte ein.**

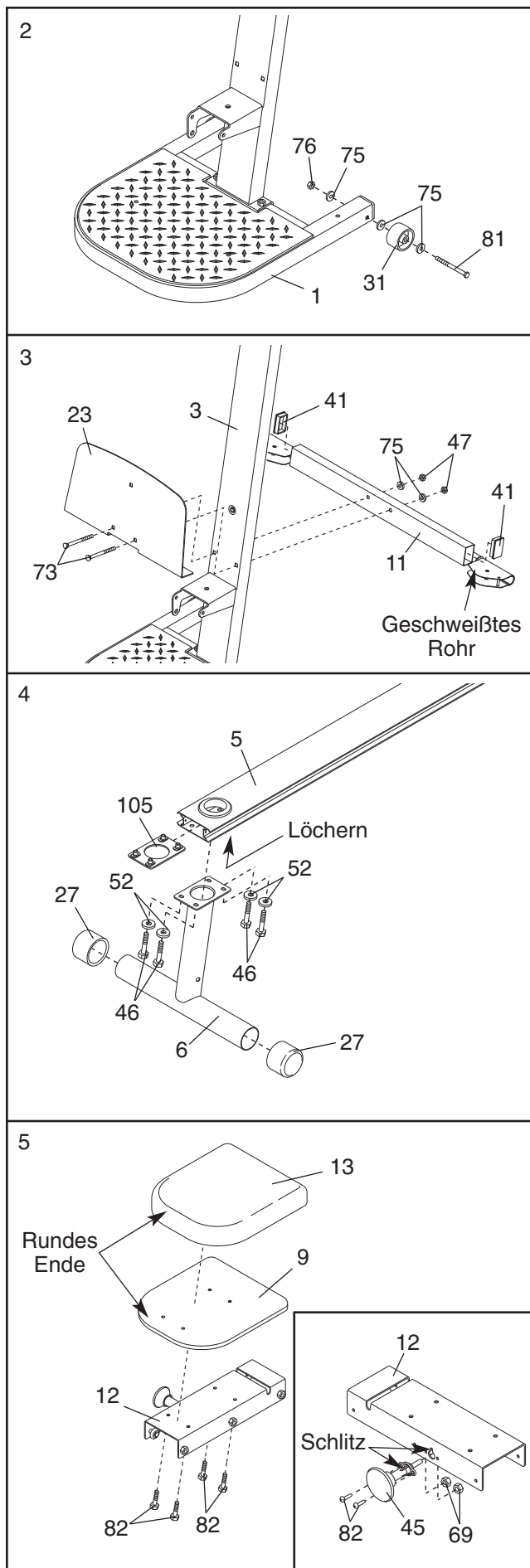
4. Drücken Sie zwei 57mm runde Außenkappen (27) auf die Ende des Vorderbeins (6).

Richten Sie die Bankschiene (5) so aus wie gezeigt. Schieben Sie die Schienenklammer (105) in das angezeigte Ende der Bankschiene ein, und richten die Löcher in der Klammer nach den Löchern in der Bankschiene aus.

Orientieren Sie das Vorderbein (6) wie gezeigt. Befestigen Sie das Vorderbein an die Bankschiene (5) mit der Schienenklammer (105), vier M8 x 25mm Knopfschrauben (46) und vier M8 geschlitzten Unterlegscheiben (52).

5. **Sehen Sie auf die eingesetzte Zeichnung.** Schnappen Sie den Sitzknopf (45) in den Sitzhalter (12) und befestigen ihn mit zwei M6 x 16mm Schrauben (82) und zwei M6 schwarzen Nylon-Verschlussmutter (69). **Achten Sie darauf, dass der Schlitz im Knopf nach dem Schlitz im Sitzhalter ausgerichtet ist.**

Orientieren Sie den Sitz (13) und die Sitzstütze (9) wie gezeigt. Befestigen Sie den Sitz und die Sitzstütze an den Sitzhalter (12) mit vier M6 x 16mm Schrauben (82).



6. Ziehen Sie den Sitzknopf (45, nicht gezeigt) so weit wie möglich heraus, und schieben den Sitzhalter (12) auf die Bankschiene (5). Rücken Sie den Sitzknopf in das dritte Loch vom Ende der Bankschiene ein.

Sehen Sie auf die eingesetzte Zeichnung.

Befestigen Sie einen Haken (104) unten an der Bankschiene (5).

Drücken Sie die zwei Schienen-Innenkappen (99), mit den weiten Enden oben oder unten (wie angezeigt) in die Ende der Bankschiene (5). Befestigen Sie die Kappen mit vier M4 x 16mm Schrauben (62).

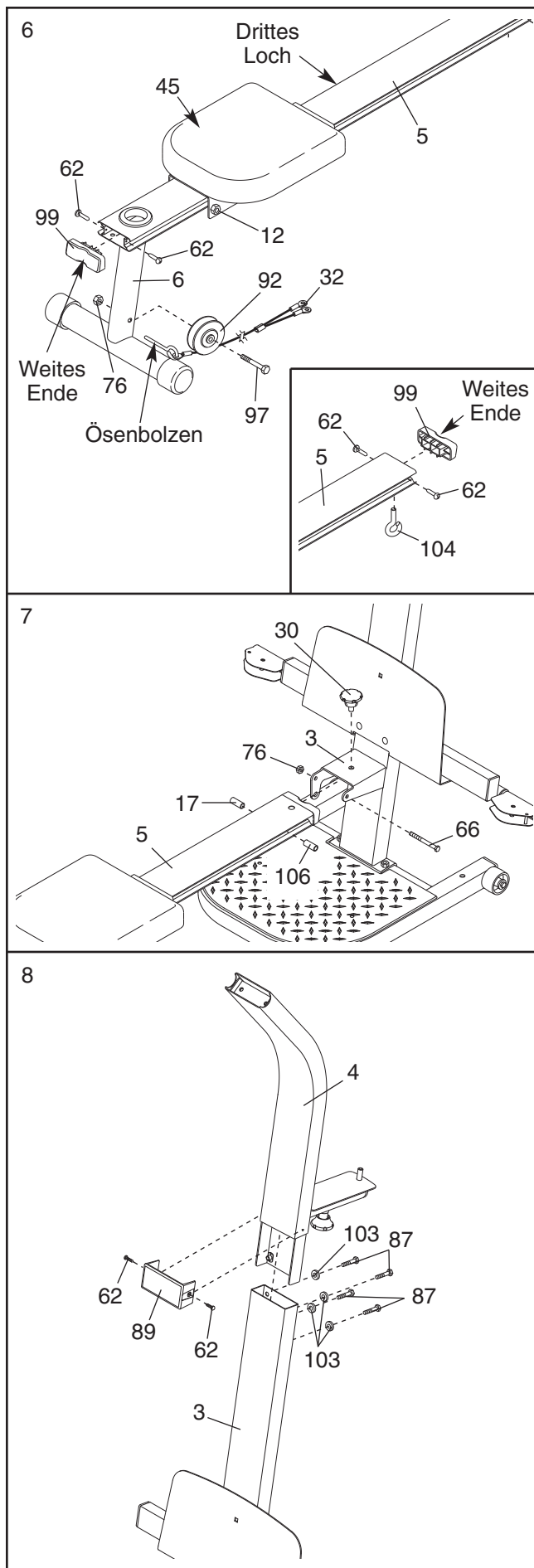
Finden Sie das Beinhebel-Kabel (32). Es hat drei Ende, die in der Mitte mit einer Klammer verbunden sind. Winden Sie das Kabelende mit dem Ösenbolzen unter eine "V"-Rolle (92). Befestigen Sie die "V"-Rolle an das Vorderbein (6) mit einem M10 x 107mm Bolzen (97) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Schieben Sie die anderen beiden Ende des Kabels auf den Haken (104).**

7. Befestigen Sie die Bankschiene (5) an die Säule (3) mit einem M10 x 132mm Bolzen (66), einem 19mm Abstandsstück (17), einem 22mm Abstandsstück (106) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Die Bankschiene muss frei beweglich bleiben.**

Drehen Sie den Lagerknopf (30) fest in der Säule (3) und Bankschiene (5) ein.

8. Befestigen Sie den Lat-Turm (4) an die Säule (3) mit vier M10 x 25mm Knopfkopfschrauben (87) und vier M10 geschlitzten Unterlegscheiben (103).

Befestigen Sie die Namenplatte (89) an den Lat-Turm (4) mit zwei M4 x 16mm Schrauben (62).



9. Drücken Sie zwei 38mm runde Innenkappen (38) in die Ende des Lat-Turm-Querbogens (10).

Befestigen Sie zwei Ösenbolzen (34) an den Lat-Turm-Querbogen (10) mit zwei M8 Unterlegscheiben (59) und zwei M8 Nylon-Verschlussmutter (65). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an, die Ösenbolzen müssen sich leicht drehen können.**

Befestigen Sie den Lat-Turm-Querbogen (10) an den Lat-Turm (4) mit zwei M10 x 65mm Knopfkopfschrauben (70), zwei M10 Unterlegscheiben (75) und der Querbogendeckung (93). **Achten Sie darauf, dass die Ösenbolzen (34) so ausgerichtet sind wie gezeigt in der eingesetzten Zeichnung. Ist dies nicht der Fall, drehen Sie den Lat-Turm-Querbogen herum und befestigen ihn wieder.**

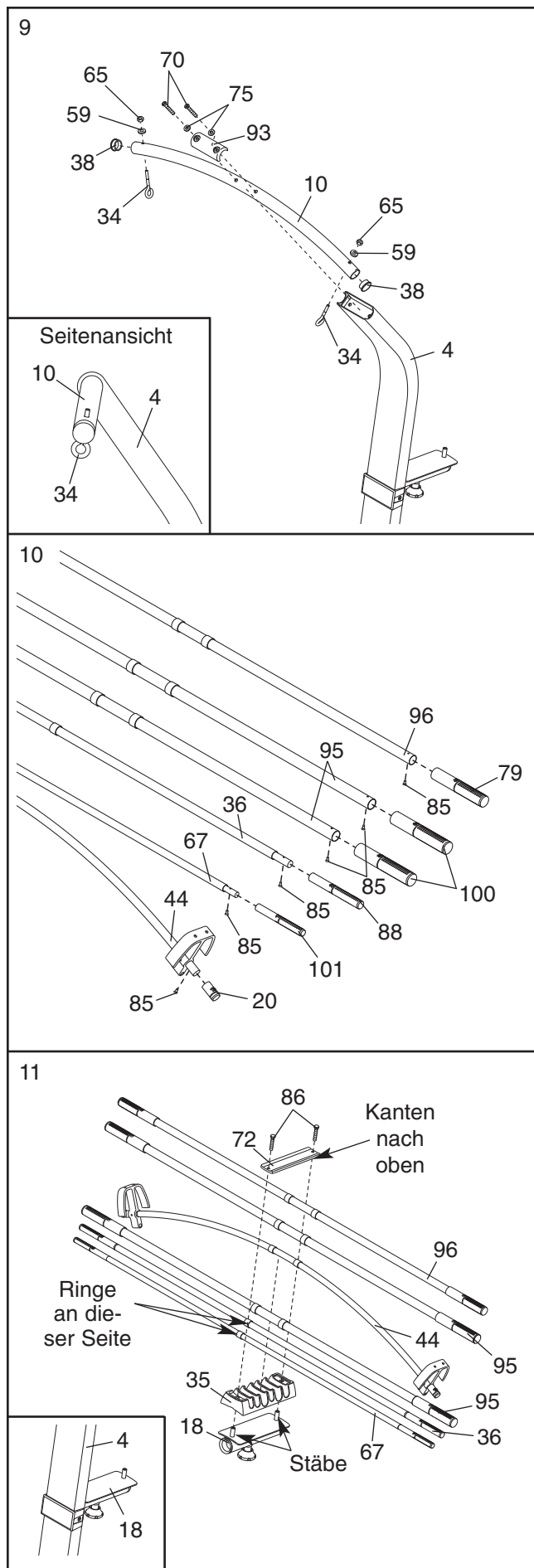
10. Befestigen Sie die zwei 10 Pfund kurzen Querbogenkappen (20) an den 10 Pfund Mittelquerbogen (44) mit zwei M4 x 12mm flachen Kopfschrauben (85).

Mit zehn M4 x 12mm flachen Kopfschrauben (85) befestigen Sie die zwei 10 Pfund Querbogenkappen (101) an den 10 Pfund abnehmbaren Querbogen (67), die zwei 20 Pfund Querbogenkappen (88) an den 20 Pfund abnehmbaren Querbogen (36), die vier 80 Pfund Querbogenkappen (100) an die zwei 80 Pfund Querbogen (95) und die zwei 40 Pfund Querbogenkappen (79) an den 40 Pfund Querbogen (96).

11. Finden Sie den Querbogenausgleich (18) am Lat-Turm (4) (siehe eingesetzte Zeichnung). Schieben Sie das Querbogen-Abstandsstück (35) auf die Stäbe am Querbogenausgleich. **Achten Sie darauf, dass das Abstandsstück so ausgerichtet ist wie gezeigt in der Zeichnung.**

Setzen Sie die Querbogen in das Querbogen-Abstandsstück (35) in folgender Reihe: den 10 Pfund abnehmbaren Querbogen (67), den 20 Pfund abnehmbaren Querbogen (36), ein 80 Pfund Querbogen (95), den 10 Pfund Mittelquerbogen (44), ein 80 Pfund Querbogen (95) und den 40 Pfund Querbogen (96). **Achten Sie darauf, dass sich die gezeigten Ringe an der gezeigten Seite befinden, und dass die Pfeile zum Abstandsstück zeigen.**

Befestigen Sie die Querbogen-Deckungsplatte (72), mit den Kanten nach oben, an das Querbogen-Abstandsstück (35) mit zwei M8 x 19mm Knopfkopfschrauben (86).

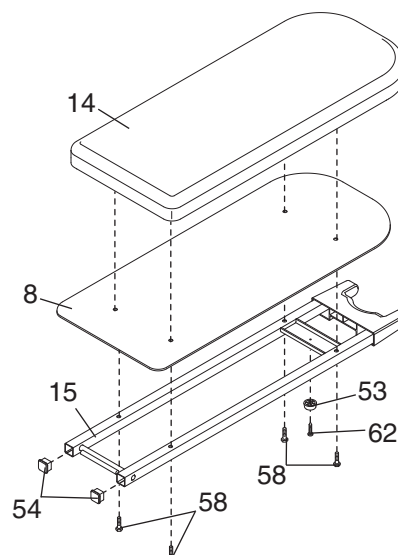


12. Drücken Sie zwei 25mm quadratische Innenkappen (54) in die gezeigten Ende des Rückenlehnerahmens (15).

Befestigen Sie ein Plastikfuß (53) an den Rückenlehnerahmen (15) mit einer M4 x 16mm Schraube (62).

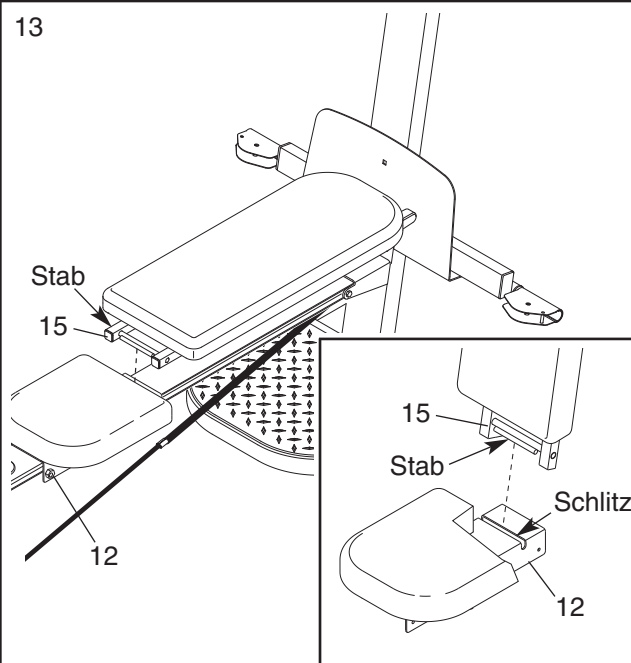
Richten Sie die Rückenlehne (14) und die Rückenlehnstütze (8) so aus wie gezeigt. Befestigen Sie die Rückenlehne und die Rückenlehnstütze an den Rückenlehnerahmen (15) mit vier M6 x 45mm Schrauben (58).

12



13. Führen Sie den Stab auf dem Rückenlehnerahmen (15) ein in den Schlitz im Sitzhalter (12). **Halten Sie den Rückenlehnerahmen vertikal über dem Sitzhalter und schieben den Stab in den Schlitz, wie in der eingesetzten Zeichnung gezeigt.**

13



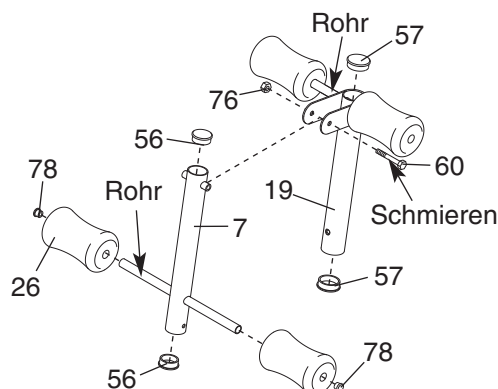
14. Drücken Sie zwei 50mm runde Innenkappen (57) oben und unten in den Beinentwickler (19). Drücken Sie zwei 45mm runde Innenkappen (56) oben und unten in den Beinhebel (7).

Schmieren Sie einen M10 x 69mm Bolzen (60) mit Schmiermittel. Befestigen Sie den Beinhebel (7) an den Beinentwickler (19) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an, der Beinhebel muss sich leicht drehen können.

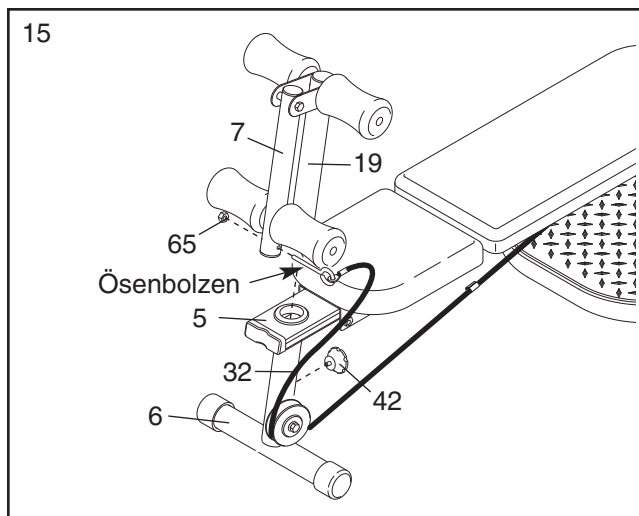
Drücken Sie zwei 19mm runde Innenkappen (78) in das Rohr auf dem Beinhebel (7). Schieben Sie zwei Schaumgummipolster (26) auf die Rohre. **Wiederholen Sie dies mit dem Rohr auf dem Beinentwickler (19).**

14



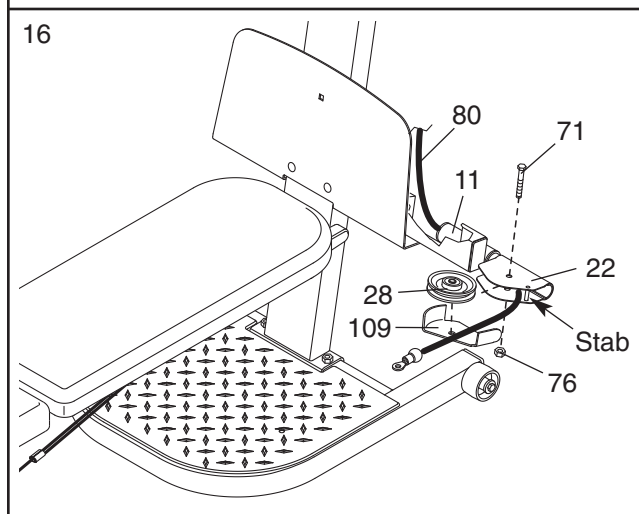
15. Schieben Sie den Beinentwickler (19) in die Bankschiene (5). Richten Sie das Loch im Beinentwickler nach dem Loch im Vorderbein (6) aus. Ziehen Sie den Bankknopf (42) im Loch am Beinentwickler fest an.

Verbinden Sie den Ösenbolzen am Beinhebelkabel (32) an die gezeigte Seite des Beinhebels (7) mit einer M8 Nylon-Verschlussmutter (65).

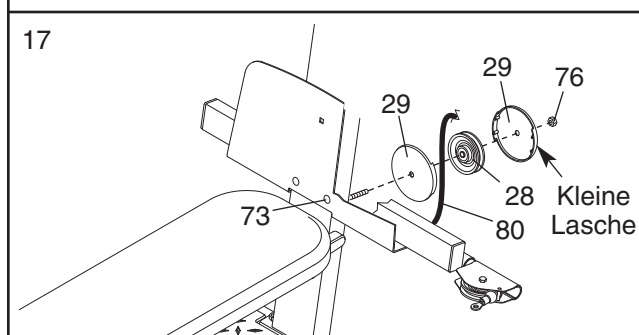


16. **Finden Sie das lange Kabel (80).** Führen Sie ein Ende des Kabels durch das geschweißte Rohr am Querrohr (11). Wenn nötig, benutzen Sie die Spitze eines Schraubenziehers um das Ende des Kabels aus dem Dreharm (22) heraus zu ziehen. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel an der gezeigten Seite des geschweißten Stabs im Dreharm befindet.**

Winden Sie das lange Kabel (80) um eine 90mm Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und die Halbrollendeckung (109) innen im Dreharm (22) mit einem M10 x 47mm Knopfkopfbolzen (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).



17. Winden Sie das lange Kabel (80) um eine 90mm Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) an den gezeigten M10 x 143mm Einsteckbolzen (73) mit einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**



18. Befestigen Sie ein Rollengehäuse (94) an den gezeigten "U"-Kanal am 10 Pfund Mittelquerbogen (44) mit einem M10 x 102mm Knopfkopfbolzen (24), zwei Drehbuchsen (74) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

Winden Sie das lange Kabel (80) über eine 90mm Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) innen im Rollengehäuse (94) mit einem M10 x 47mm Knopfkopfbolzen (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die zwei kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

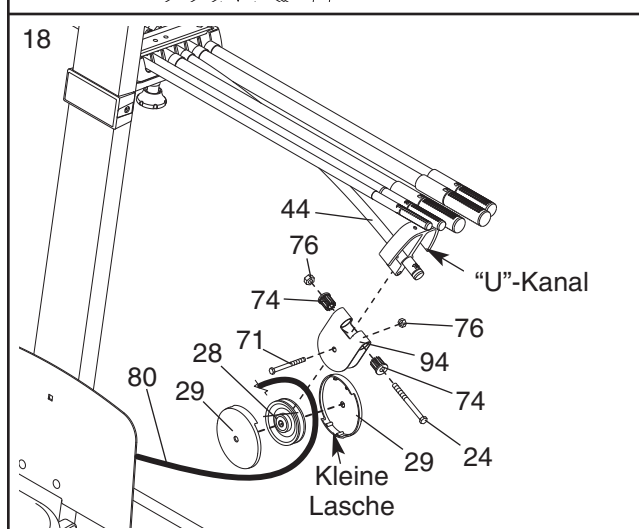
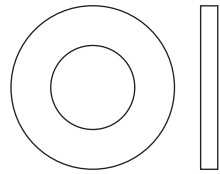
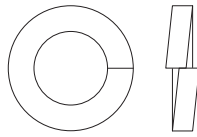


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

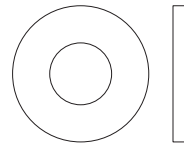
Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montagebauteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung. **Anmerkung: Einige kleine Teile können eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach ob es schon befestigt ist.**



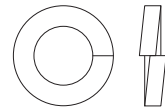
M10 Unterlegscheiben (75)



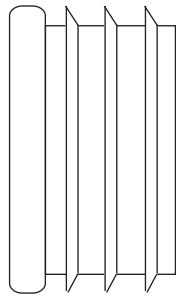
M10 geschlitzten Unterlegscheiben (103)



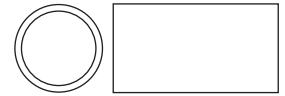
M8 Unterlegscheiben (59)



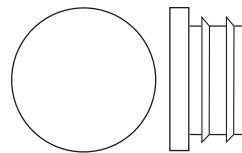
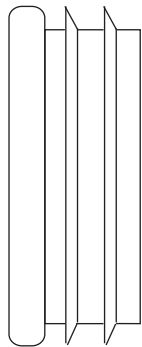
M8 geschlitzten Unterlegscheiben (52)



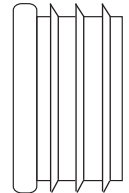
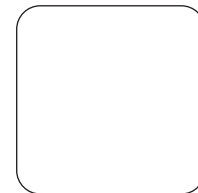
19mm Abstandsstück (17)



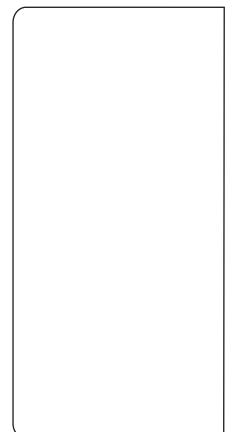
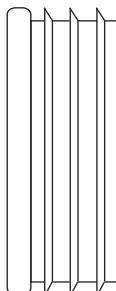
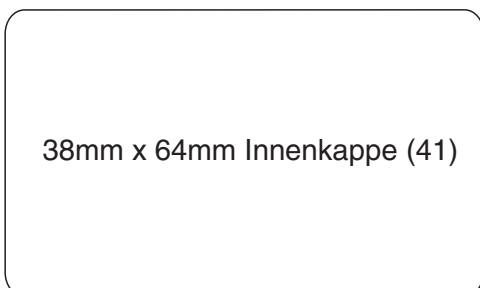
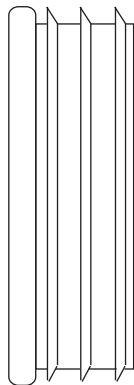
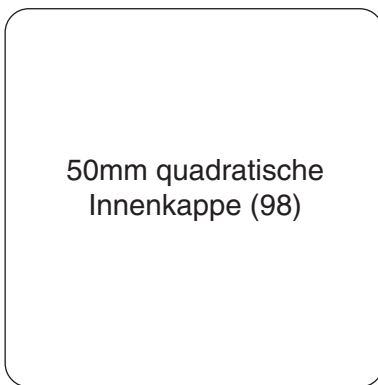
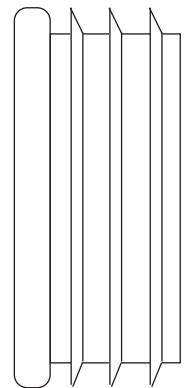
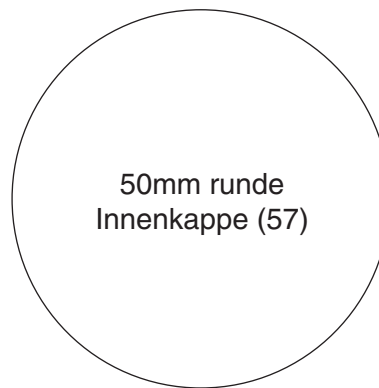
22mm Abstandsstück (106)



19mm runde Innenkappe (78)

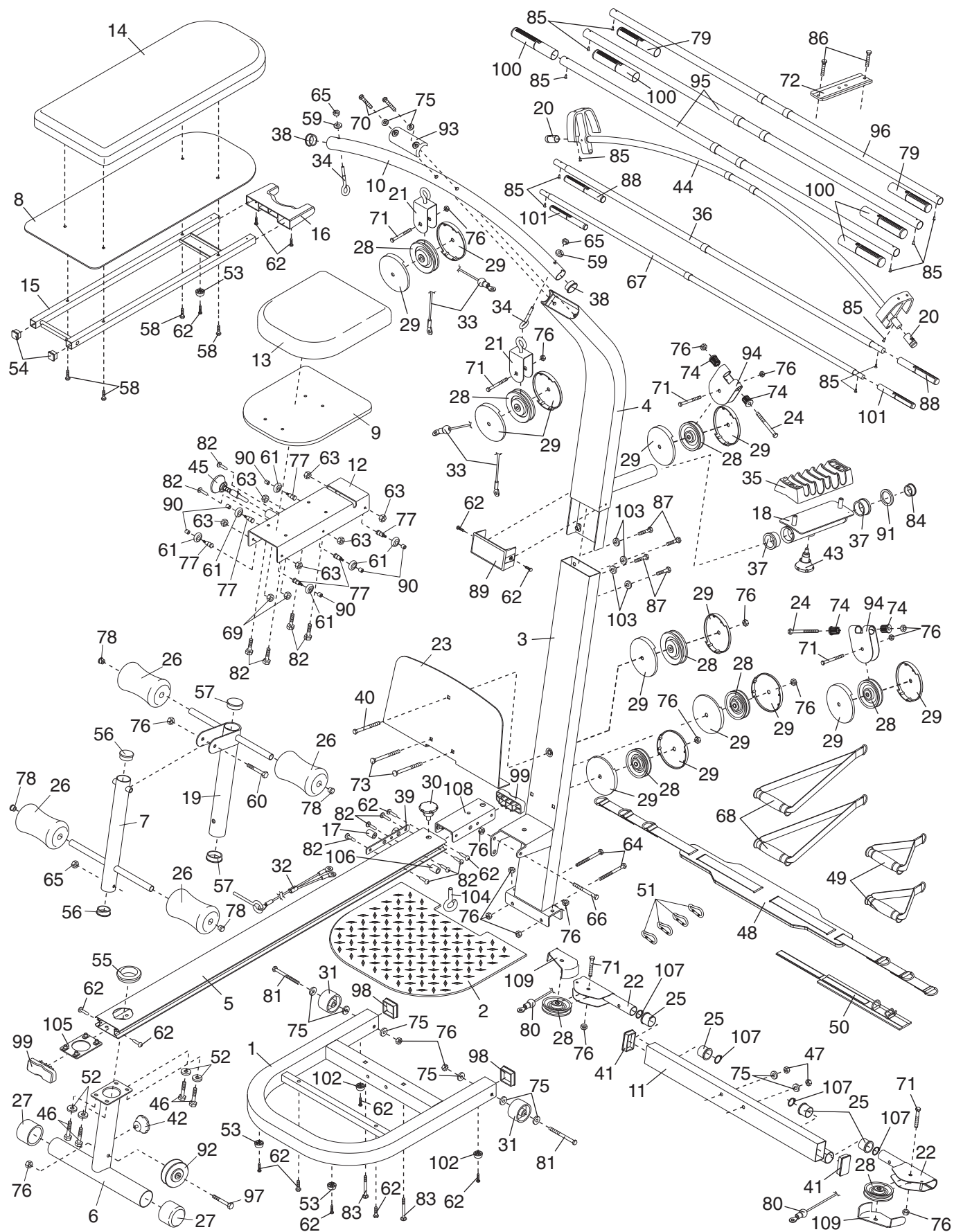


25mm quadratische Innenkappe (54)

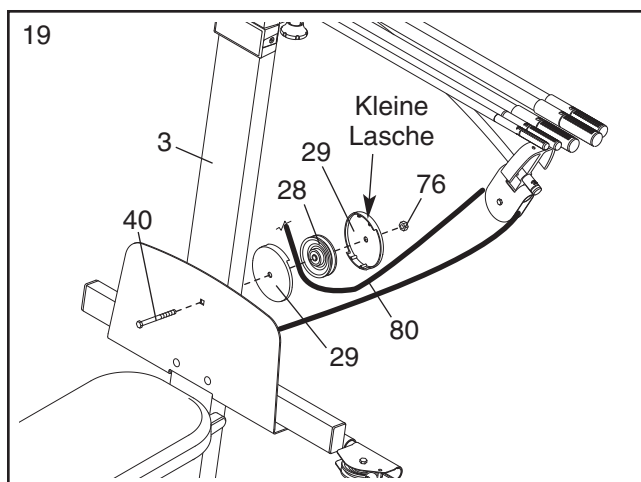


Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Basis	59	2	M8 Unterlegscheiben
2	1	Basisplatte	60	1	M10 x 69mm Bolzen
3	1	Säule	61	6	Sitzrad
4	1	Lat-Turm	62	15	M4 x 16mm Schraube
5	1	Bankschiene	63	6	M6 Zink Verschlussmutter mit Nylon
6	1	Vorderbein	64	2	M10 x 72mm Bolzen
7	1	Beinhebel	65	3	M8 Nylon-Verschlussmutter
8	1	Rückenlehnestütze	66	1	M10 x 132mm Bolzen
9	1	Sitzstütze	67	1	10 Pfund abnehmbaren Querbogen
10	1	Lat-Turm-Querbogen	68	2	Große Griff
11	1	Querrohr	69	2	M6 schwarzen Nylon-Verschlussmutter
12	1	Sitzhalter	70	2	M10 x 65mm Knopfkopfschraube
13	1	Sitz	71	6	M10 x 47mm Knopfkopfbolzen
14	1	Rückenlehne	72	1	Querbogen-Deckungsplatte
15	1	Rückenlehnerahmen	73	2	M10 x 143mm Einsteckbolzen
16	1	Rückenlehnenkappe	74	4	Drehbuchsen
17	1	19mm Abstandsstück	75	10	M10 Unterlegscheiben
18	1	Querbogenausgleich	76	20	M10 Nylon-Verschlussmutter
19	1	Beinentwickler	77	6	M6 Randbolzen
20	2	10 Pfund kurzen Querbogenkappe	78	4	19mm runde Innenkappe
21	2	Hohen Rollengehäuse	79	2	40 Pfund Querbogenkappe
22	2	Dreharm	80	1	Lange Kabel
23	1	Fußplatte	81	2	M10 x 108mm Bolzen
24	2	M10 x 102mm Knopfkopfbolzen	82	12	M6 x 16mm Schraube
25	4	Armbuchse	83	2	M10 x 66mm Einsteckbolzen
26	4	Schaumgummipolster	84	1	Ausgleichungesendkappe
27	2	57mm runde Außenkappe	85	12	M4 x 12mm flachen Kopfschraube
28	9	90mm Rolle	86	2	M8 x 19mm Knopfkopfschraube
29	14	Rollendeckunge	87	4	M10 x 25mm Knopfkopfschraube
30	1	Lagerknopf	88	2	20 Pfund Querbogenkappe
31	2	Rad	89	1	Namenplatte
32	1	Beinhebel-Kabel	90	6	11mm Abstandsstück
33	2	Kurzes Kabel	91	1	Spannring
34	2	Ösenbolzen	92	1	“V”-Rolle
35	1	Querbogen-Abstandsstück	93	1	Querbogendeckung
36	1	20 Pfund abnehmbaren Querbogen	94	2	Rollengehäuse
37	2	Ausgleichungsbuchse	95	2	80 Pfund Querbogen
38	2	38mm runde Innenkappe	96	1	40 Pfund Querbogen
39	1	Bankschienenklammer	97	1	M10 x 107mm Bolzen
40	1	M10 x 116mm Knopfkopfbolzen	98	2	50mm quadratische Innenkappe
41	2	38mm x 64mm Innenkappe	99	2	Schienen-Innenkappe
42	1	Bankknopf	100	4	80 Pfund Querbogenkappe
43	1	Ausgleichungsknopf	101	2	10 Pfund Querbogenkappe
44	1	10 Pfund Mittelquerbogen	102	2	Große Plastikfüße
45	1	Sitzknopf	103	4	M10 geschlitzten Unterlegscheiben
46	4	M8 x 25mm Knopfschraube	104	1	Haken
47	2	M10 Mutter	105	1	Schienenklammer
48	1	Beindrückriemen	106	1	22mm Abstandsstück
49	2	Kleiner Griff	107	4	Befestignusring
50	1	Knöchelriemen	108	1	Lagerknopfklammer
51	4	Kabelklammer	109	2	Halbrollendeckung
52	4	M8 geschlitzten Unterlegscheiben	#	1	Bedienungsanleitung
53	3	Plastikfuß	#	1	Trainingsplakat
54	2	25mm quadratische Innenkappe	#	1	Übungsaufkleber
55	1	45mm runde Innenbuchse	#	1	Große Inbusschlüssel
56	2	45mm runde Innenkappe	#	1	Kleine Inbusschlüssel
57	2	50mm runde Innenkappe	#	5	Videokassette
58	4	M6 x 45mm Schraube			

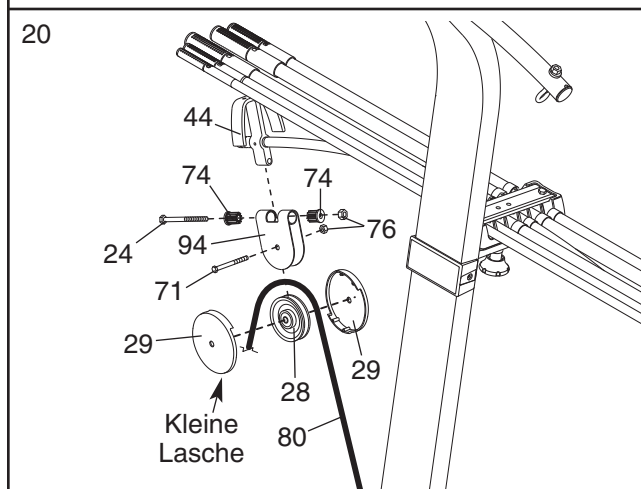
Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.



19. Winden Sie das lange Kabel (80) unter eine 90mm Rolle (28) wie gezeigt. Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) an die Säule (3) mit einem M10 x 116mm Knopfkopfbolzen (40) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

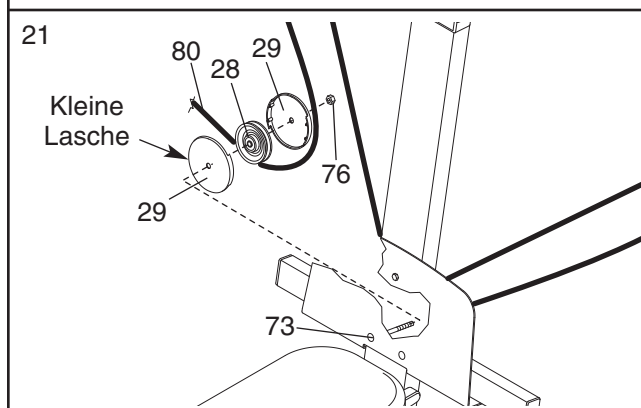


20. Befestigen Sie das Rollengehäuse (94) an den gezeigten "U"-Kanal am 10 Pfund Mittelquerbogen (44) mit einem M10 x 102mm Knopfkopfbolzen (24), zwei Drehbuchsen (74) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).



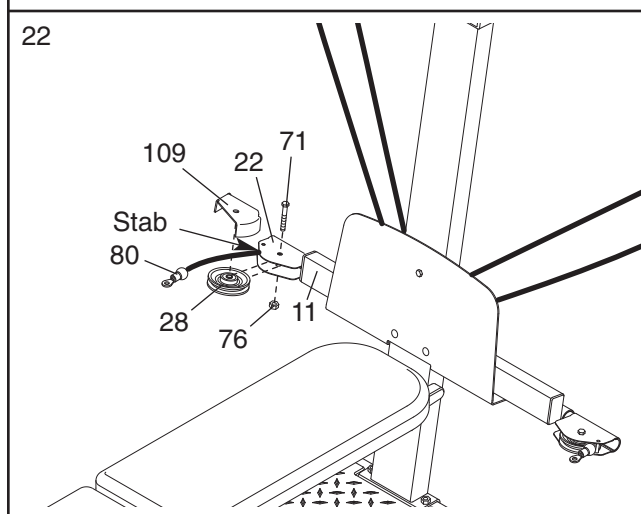
Winden Sie das lange Kabel (80) um eine 90mm Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) innen im Rollengehäuse (94) mit einem M10 x 47mm Knopfkopfbolzen (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

21. Winden Sie das lange Kabel (80) um eine 90mm Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) an den gezeigten M10 x 143mm Einsteckbolzen (73) mit einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**



22. Achten Sie darauf, dass es keine Querbogen (nicht gezeigt) unter den "U"-Kanälen auf dem 10 Pfund Mittelquerbogen (nicht gezeigt) gibt. Lassen Sie eine zweite Person am langen Kabel (80) ziehen um ein schlaffes Kabel zu verursachen.

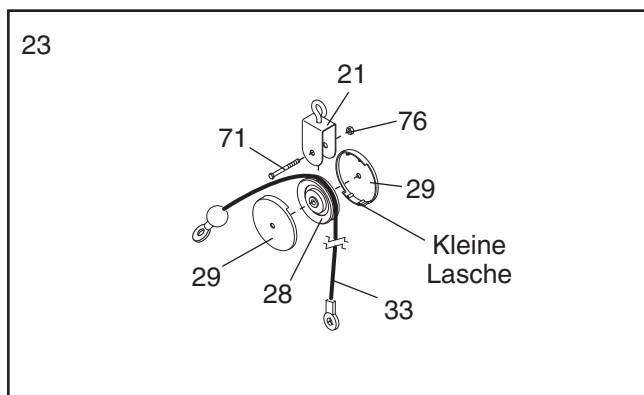
Führen Sie das Ende des langen Kabels (80) durch das geschweißte Querrohr (11). Wenn nötig, benutzen Sie die Spitze eines Schraubenziehers um das Ende des Kabels aus dem Dreharm (22) heraus zu ziehen. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabel an der gezeigten Seite des geschweißten Stabs im Dreharm befindet.**



Winden Sie das lange Kabel (80) um eine 90mm Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und eine Halbrollendeckung (109) innen im Dreharm (22) mit einem M10 x 47mm Knopfkopfbolzen (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76).

23. **Finden Sie die zwei kurzen Kabel (33).** Winden Sie eines der Kabel um eine 90mm Rolle (28). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (29) an das hohe Rollengehäuse (21) mit einem M10 x 47mm Knopfkopfbolzen (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (76). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen in der gezeigten Position befinden.**

Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen kurzen Kabel (33).



24. Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind. Der Benutz der übrigbleibenden Teile werden in EINSTELLUNG auf der folgenden Seite erklärt.

Bevor Sie das Widerstandssystem benutzen, ziehen Sie das lange Kabel ein paarmal um zu sichern, dass es leicht über die Rollen läuft. Falls es nicht leicht läuft, finden und beseitigen Sie das Problem. **WICHTIG: Wenn die Kabel nicht korrekt installiert sind, können sie bei schwerem Widerstand beschädigt werden. Siehe KABELDIAGRAMME auf Seite 16 für korrekte Kabelführung.**

EINSTELLUNG

Dieser Teil erklärt wie man die Widerstandssystem anpasst. Siehe TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 17 für wichtige Information um den besten Vorteil aus Ihrem Trainingsprogramm zu gewinnen. Beziehen Sie sich auch auf die inbegriffenen Trainingsrichtlinien um die korrekte Art jeder Übung zu ersehen.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Widerstandssystem soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Die Querbogen können mit einem Vinyl- oder Gummischutzmittel gereinigt werden, welches in einem Autogeschäft oder Warenkaufhaus erhältlich ist.

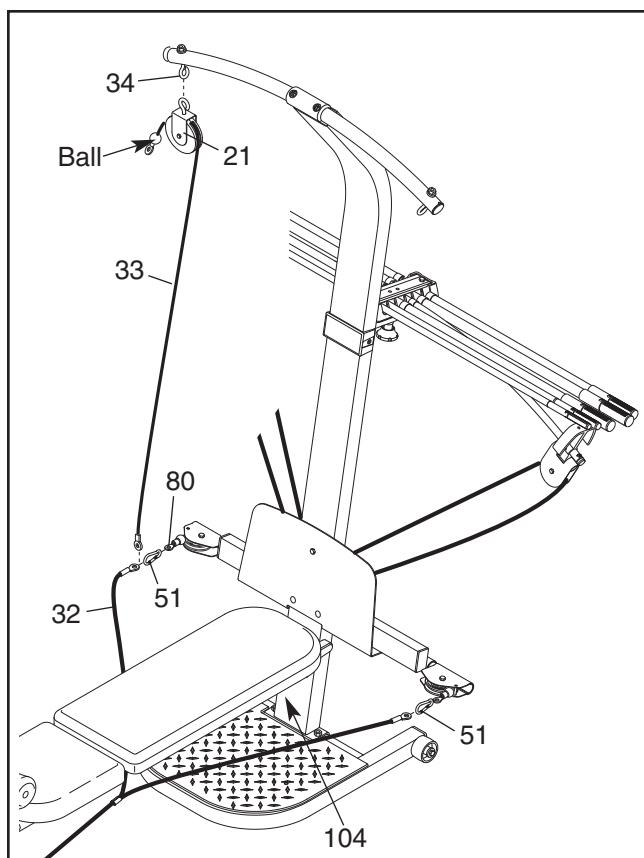
BEFESTIGEN DER HOHEN ROLLEN UND DES BEINHEBELS

Um eine hohe Rolle zu benutzen, schieben Sie den Haken am hohen Rollengehäuse (21) auf einen Ösenbolzen (34). Befestigen Sie das Ende des kurzen Kabels (33) ohne den Ball an das Ende des langen Kabels (80) mit einer Kabelklammer (51).

Befestigen Sie die andere hohe Rolle auf die gleiche Weise.

Um den Beinhebel (nicht gezeigt) zu benutzen, befestigen Sie die zwei Ende des Beinhebel-Kabels (32) an die Ende des langen Kabels (80) mit zwei Kabelklammern (51).

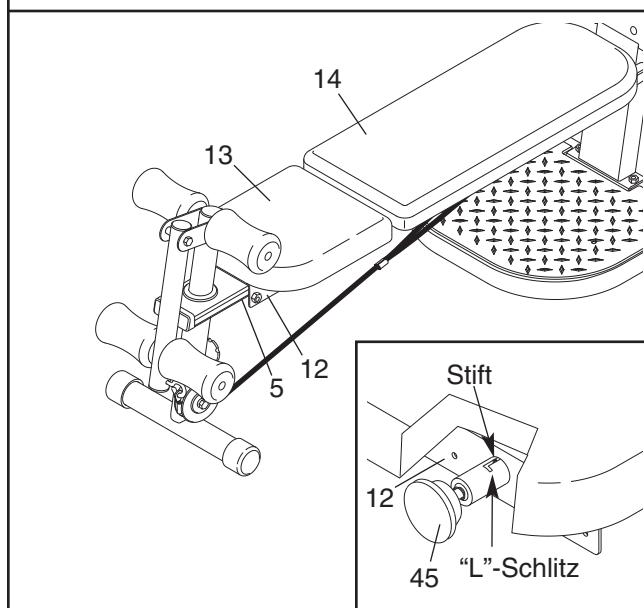
Entfernen Sie die hohen Rollen und nehmen das Beinhebel-Kabel (32) ab, wenn nicht in Benutz. Lagern Sie die Ende des Beinhebel-Kabels auf dem Haken (104) unter der Bankschiene (nicht gezeigt).



VERSTELLEN DES SITZES

Der Sitz (13) kann in jeder der fünf Positionen auf der Bankschiene (5) gesichert werden. Um den Sitz zu bewegen, ziehen Sie den Sitzknopf (45) so weit wie möglich heraus und schieben den Sitz zur gewünschten Position. Rücken Sie den Sitzknopf in einem Verstellloch in der Bankschiene ein.

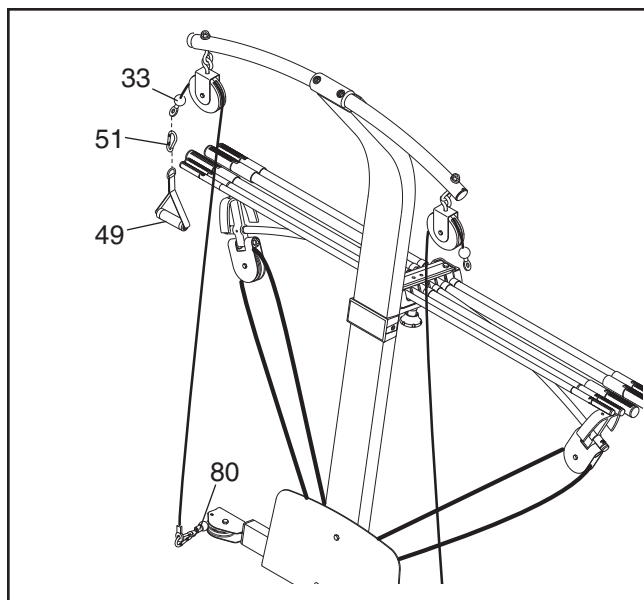
Um Reihenübungen durchzuführen, muss der Beindruckgurt an das lange Kabel (siehe BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS auf Seite 14) befestigt werden, und der Sitzhalter (12) muss an der Bankschiene (5) entlang rollen können. Zuerst entfernen Sie die Rückenlehne (14) vom Sitzhalter (siehe VERSTELLEN DER RÜCKENLEHNE auf Seite 15). Dann ziehen Sie den Sitzknopf (45) so weit wie möglich heraus und drehen den Knopf so, dass der Stift auf dem Ende des "L" förmigen Schlitzes aufliegt (siehe eingesetzte Zeichnung).



BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS

Um einen kleinen Griff (49) an eine hohe Rolle zu befestigen, befestigen Sie zuerst die hohe Rolle an das Widerstandssystem (siehe BEFESTIGEN DER HOHEN ROLLEN UND BEINHEBEL auf Seite 13). Dann befestigen Sie den kurzen Griff an das kurze Kabel (33) mit einer Kabelklammer (51).

Die großen Griffe (nicht gezeigt) und der Knöchelgurt (nicht gezeigt) können an das lange Kabel (80) befestigt werden mit Kabelklammern (51). Befestigen Sie den Beindruckgurt (nicht gezeigt) an beide Ende des langen Kabels oder an die optionale Lat-Stange and die kurzen Kabel (33) mit zwei Kabelklammern.



DAS VERSTELLEN DES WIDERSTANDS

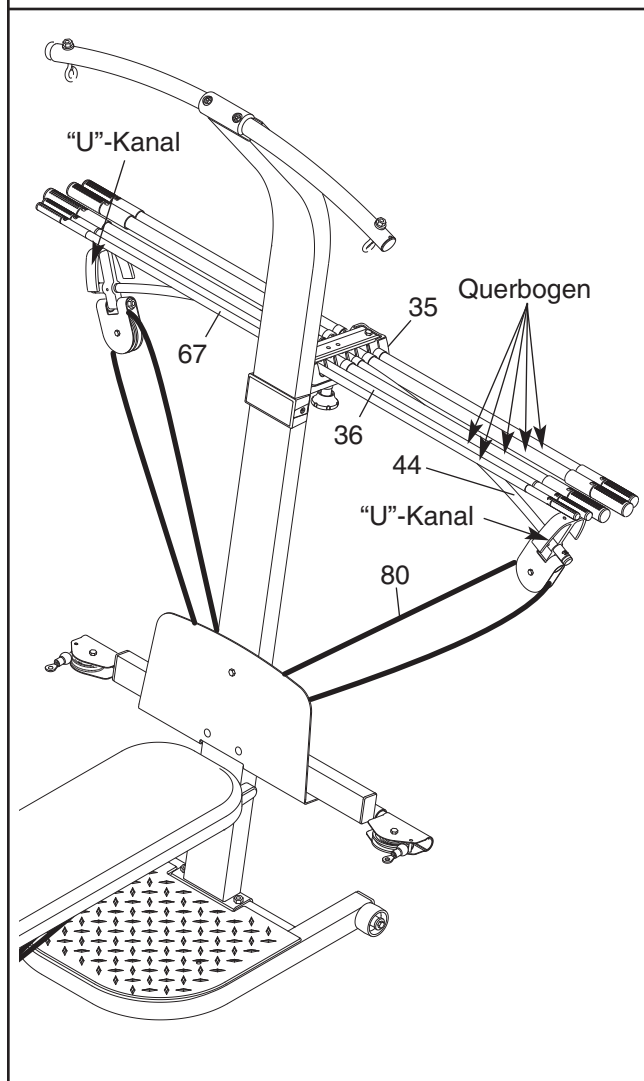
Um den Widerstand zu vermehren, halten Sie einen "U"-Kanal fest auf den 10 Pfund Mittelquerbogen (44) und drücken das Ende eines Querbogens darunter. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Ende des Querbogens. Wenn noch mehr Widerstand benötigt wird, fügen Sie je nur einen Querbogen zur selben Zeit hinzu.

Anmerkung: Wenn der Widerstand vermehrt wird, fangen Sie immer mit dem schwersten Querbogen an und hören mit dem leichtesten Querbogen auf. Wenn Sie Querbogen von den "U"-Kanälen abnehmen, fangen Sie mit dem leichtesten Querbogen an und hören mit dem Schwersten auf.

⚠️ WARNUNG: Wenn der Widerstand vermehrt wird, achten Sie darauf, dass beide Ende des Querbogens unter den zwei "U"-Kanälen liegen. Die Ringe an den abnehmbaren Querbogen (36, 67) müssen gegen das Querbogen-Abstandsstück (35) gedrückt sein. Vermehren oder entfernen Sie keine Querbogen von den "U"-Kanälen während ein Ende des langen Kabels (80) rausgezogen ist.

Anmerkung: Das Widerstandssystem benutzt progressiver Widerstand. Wenn sich die Querbogen anfangen zu beugen, wird sich der Widerstandsbetrag langsam erhöhen. Wenn sich die Querbogen noch mehr beugen, wird sich der Widerstand schnell erhöhen.

Anmerkung: 1 am. Pfund = 0,454 kg.



VERSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Die Rückenlehne (14) kann in einer ebenen Position oder in drei erhöhten Positionen benutzt werden. Um die Rückenlehne in einer ebenen Position zu benutzen, sichern Sie den Sitzhalter (12) im Loch in der Bankschiene (5) am nächsten des Beinentwicklers (19) (siehe VERSTELLEN DES SITZES auf Seite 13). Um die Rückenlehne in einer erhöhten Position zu benutzen, sichern Sie den Sitzhalter in einer der drei Verstelllöcher in der Säulenseite (3) der Bankschiene. Legen Sie die Rückenlehne gegen die Säule (3).

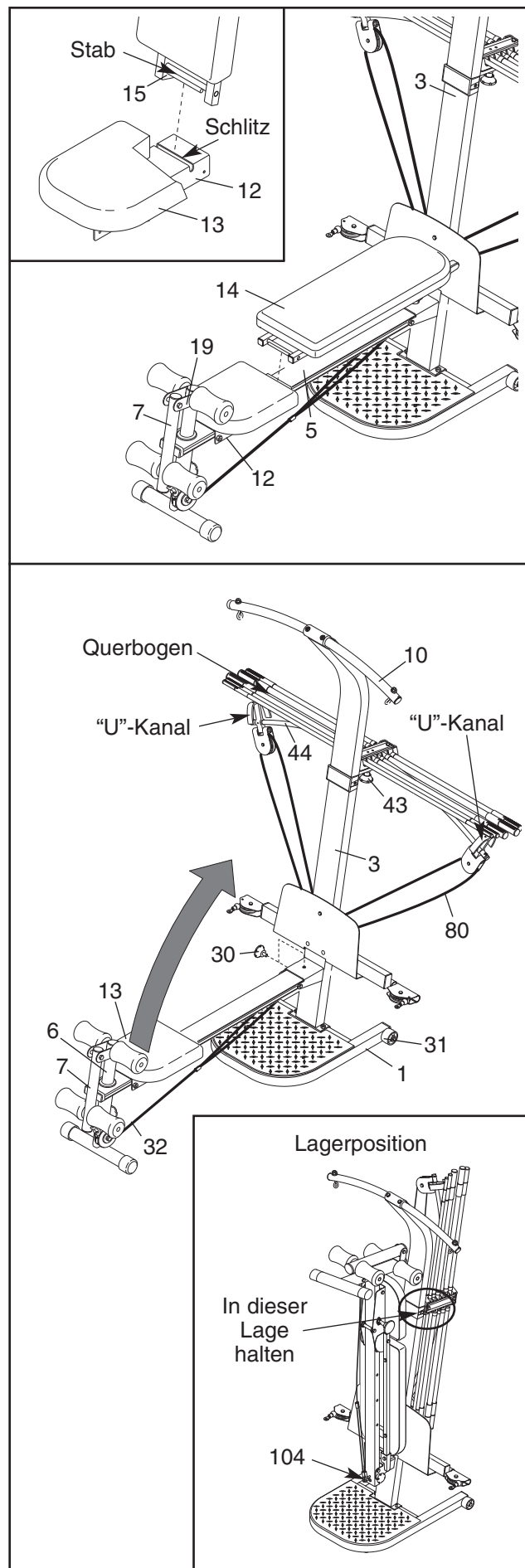
Für Reihenübungen und zum Benutzen des Beinhebels (7) entfernen Sie die Rückenlehne (14) vom Sitzhalter (12). Halten Sie die Rückenlehne vertikal über den Sitz (13) und heben den Stab aus dem Schlitz im Sitzhalter heraus (siehe eingesetzte Zeichnung). Um den Beinhebel (7) zu benutzen sichern Sie den Sitzhalter (12) im zweiten Loch vom Beinentwickler.

LAGERN DES WIDERSTANDSSYSTEMS

Um das Widerstandssystem zu lagern, schieben Sie die Ende des Beinhebel-Kabels (32) auf den Haken (104). Achten Sie darauf, dass sich der Sitz (13) in der Position am nächsten des Vorderbeins (6) befindet (siehe VERSTELLEN DES SITZES auf Seite 13). Dann entfernen Sie den Lagerknopf (30) von der Säule (3). Heben Sie das Vorderbein zum Lat-Turm-Querbogen (10) und ziehen den Lagerknopf in der Seite der Säule und Bankschiene fest. Entfernen Sie alle Querbogen von den "U"-Kanälen auf dem dem 10 Pfund Mittelquerbogen (44) (siehe VERSTELLEN DES WIDERSTANDS auf Seite 14). Zum Schluss lockern Sie den Ausgleichsknopf (43) und ziehen ihn so weit wie möglich raus. Drehen Sie die Querbogen-Montage vertikal und rücken den Ausgleichsknopf im Ausgleich des Lat-Turms (4) ein. **Anmerkung: Das vertikale Lagern der Querbogen verlängert die Lebensdauer der Querbogen.**

Um das Widerstandssystem zu bewegen, stellen Sie Ihre Schuhspitze auf das Ende der Basis (1) und halten das Widerstandssystem in der gezeigten Lage. Kippen Sie das Widerstandssystem zurück auf die Räder (31) und rollen es zum neuen Ort. **Achten Sie darauf, dass Sie nicht Ihre Hände im Vorderbein (6) oder Beinhebel (7) einklemmen wenn Sie das System nach hinten kippen.**

⚠️ WARNUNG: Achten Sie darauf, dass alle Querbogen von den "U"-Kanälen entfernt sind bevor Sie die Querbogen-Montage zur Lagerposition bringen. Achten Sie darauf, dass sich die Querbogen-Montage in der horizontalen Position befindet, und dass der Lagerknopf (30) jedes Mal gesichert und fest angezogen ist wenn das Widerstandssystem benutzt wird.



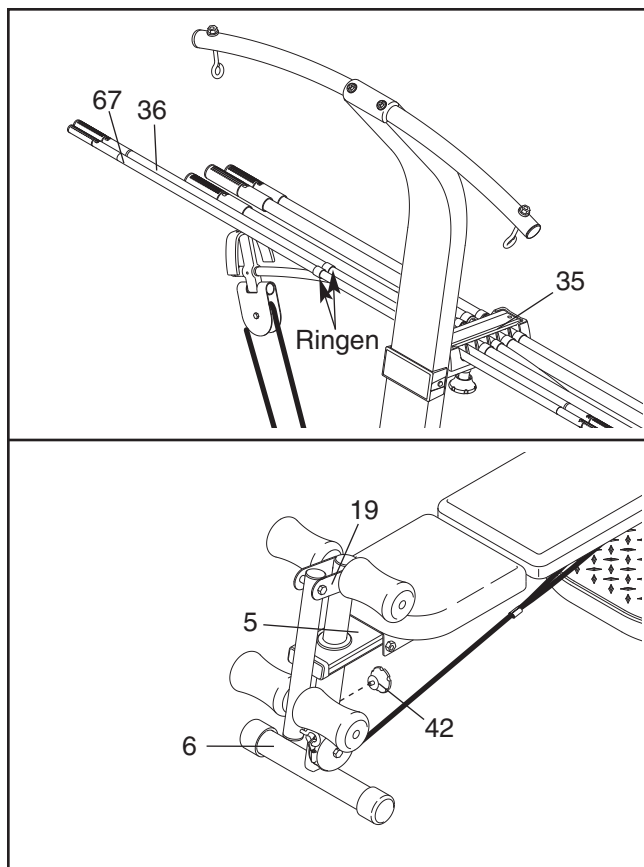
BENUTZEN DER ABNEHMBAREN QUERBOGEN

Die abnehmbaren Querbogen (36, 67) können auch ohne das Widerstandssystem zum trainieren benutzt werden, wie im Video oder in der Trainingsanweisung gezeigt. Um den Querbogen abzunehmen, ziehen Sie ihn aus dem Querbogen-Abstandsstück (35) heraus.

Um die abnehmbaren Querbogen (36, 67) zu ersetzen, schieben Sie diese in das Querbogen-Abstandsstück (35) von der gezeigten Seite her, so dass die Pfeile an den Ringen zum Querbogen Abstandsstück hinweisen. **Achten Sie darauf, dass die Ringe gegen das Querbogen-Abstandsstück gedrückt sind.**

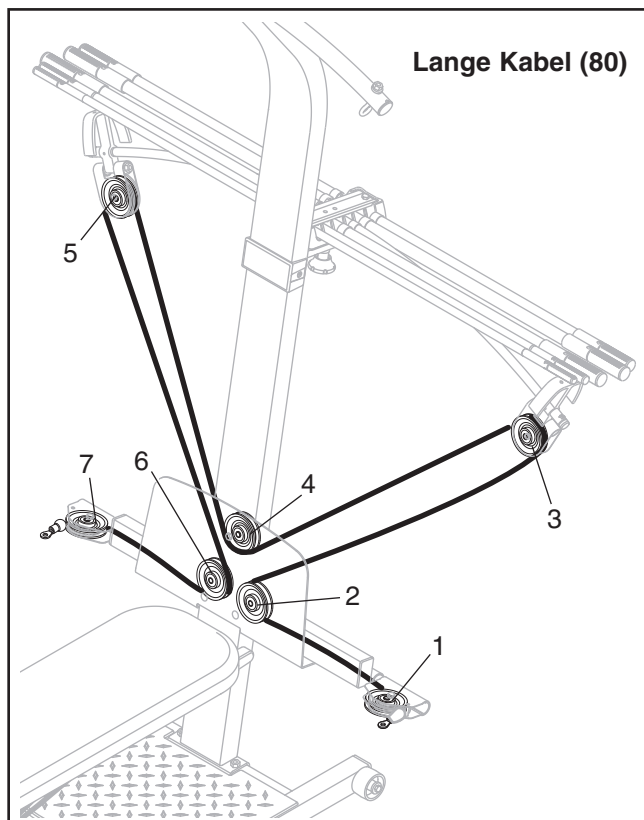
VERSTELLEN DES BEINENTWICKLERS

Um die Höhe des Beinentwicklers (19) zu verstellen, entfernen Sie den Bankknopf (42) vom Vorderbein (6). Richten Sie das Loch im Beinentwickler nach einem der Löcher im Vorderbein aus. Ziehen Sie den Knopf wieder fest im Vorderbein und Beinentwickler an.



KABELDIAGRAMME

Das Kabeldiagramm zeigt die korrekte Führung des langen Kabels (80). Benutzen Sie das Diagramm um zu versichern, dass das Kabel korrekt installiert worden ist. Wenn das Kabel nicht korrekt geführt worden ist, wird das Widerstandssystem nicht korrekt funktionieren und Schaden kann entstehen. Die Zahlen zeigen die korrekte Kabelführung an.



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine "Wiederholung" ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein "Set" ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem

Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen.

Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizubehalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 17 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
 - eine Minute lang bei Muskelstraffen
 - 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.
- Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

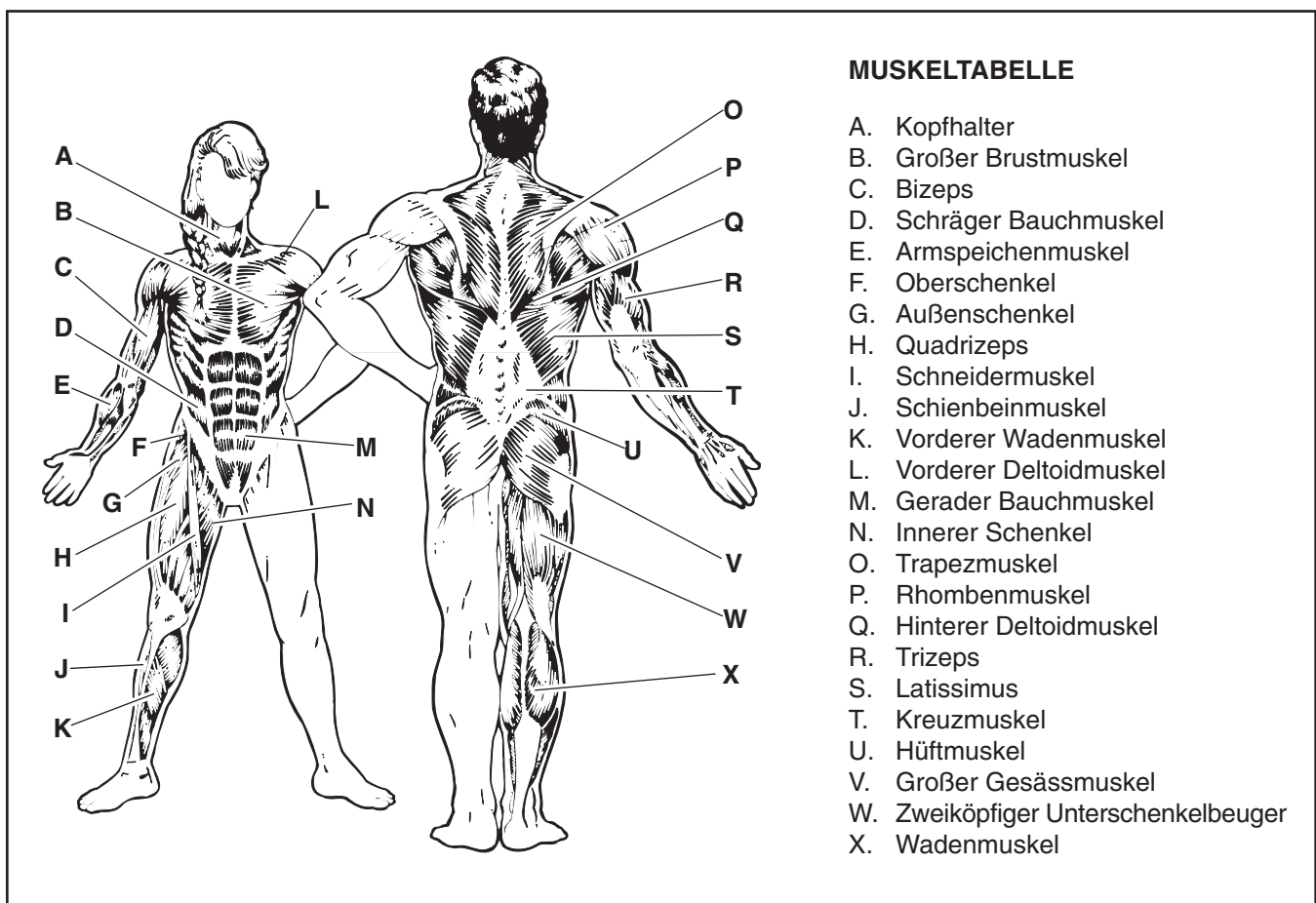
ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie

auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendigung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Die Tabelle auf Seite 19 dieser Anleitung kann kopiert und dazu benutzt werden, Ihr Training zu planen und zu dokumentieren. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MONTAG Datum: <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG AEROBES TRAINING

Datum: / /

MITTWOCH Datum: <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG AEROBES TRAINING

Datum: / /

FREITAG Datum: <u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVSY59430)
- den NAMEN des Produktes (Widerstandssystem CrossBow by WEIDER™ LEGEND)
- die SERIEN-NUMMER (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)